想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

百日筑基就是打坐一百天(白天打坐晚上睡眠), 以下可以百度

女人在百日筑基中就进入了男人修炼多少年才能达到的地步。因为女人在生理上与男人有区别，女人只要用心练上百日后，都能超过男人苦练的三年成果。所以，才有了传男不传女之说。因为男人都很自私，怕别人、尤其是怕女人超过自己，所以不传女人（女人得到此法后会修炼的象仙女般的靓丽，会进入仙女一样的境界，年轻美丽的容貌赛过杨贵妃）。因为自私的原因，世上有很多真功夫失传了。

“比较而言，女性得定易，得慧难；男性得慧易，得定难。莲花生大士也曾教导移喜磋嘉说：「身体是修行的基础，男女并无重大区别，但如果已经有修行的愿心，则女性的身体更利于修行。」因此，相对而言，男性很难解脱生理烦恼的束缚，如性欲等，而女性则更难解脱心理烦恼的束缚，如情感等。女性起步易，身体容易有各种各样的气脉反应，但后期智慧开发较慢；男性起步难，但一旦能脱开身体的束缚，后面的智能开发就相对容易一些。以五蕴来划分，男性更难突破色阴的束缚，而女性更难突破受阴、想阴、行阴的束缚。成佛最终是智慧的成就，这也解释了为什么历史上有更多的男性成就者。——南怀瑾”

一、有些人担心自己骨骼长得不好
百日筑基可以打通中脉, 在气脉打通的过程中, 会脱胎换骨
换的骨骼如同相书上画的天然完美形态, 无需整形

南怀瑾
(南怀瑾是谁 http://www.douban.com/group/topic/28894251/)

"所以不但道家，一般走修行路子的人，也都知道还精补脑，长生不老。密宗称头脑这一部脉轮为大乐轮，丹田部分叫变化轮，心窝部分叫法轮，喉咙部分叫受用轮。脑部的脉轮不打开，得不到轻安，不会发乐，打坐永远在愁眉苦脸中，根本空不了。当脉轮要打开时，会无比的痛苦。我曾亲自经历过，到了眼睛，眼睛开刀；到了牙齿，牙齿也拔了；到了耳朵，耳朵也出毛病。二祖当年见达摩祖师以前，头痛欲裂，受不了，也想死，空中有个声音告诉他：“你忍一下，正在换头骨。”过后，头不痛了，却长出五个包包，像五岳一样。"

“所以我说女人要修起来快得很，女人就是不易发慧，像她这人比较特别，既有定又聪明，所以我叫她发大愿，否则修成了干什么？你们不是听说她五年前学佛听经，才见到一点点影子，额前就突然长了一块半月形的骨头，所以说女人再加上慧力就不得了”

二、皮肤会逐渐变得如玉一样洁白莹润光滑, 不是苍白
化妆品都省了, 古人有云: "却嫌脂粉污颜色, 淡扫蛾眉朝至尊"

上宣下化
(宣化是谁 http://www.douban.com/group/topic/29113353/)

“颜色浸以润，骨节益坚强”，回到本文，你工夫做对了，就有返老还童之象，你皮肤的颜色润泽，筋骨越来越健康，而且是越来越软，转成同婴儿一样。这个时候，你打起坐来，有时身体内部都听到咔嚓咔嚓响，骨头也慢慢软化起来，都变化了。老年人身体胶质少，石灰质增长就硬，如果修到元精、元气守住时，这骨节有了胶质就越来越软，那是十分效验的。譬如有些人有灰指甲的，工夫

真到了，看到那个指甲中一层一层退出去了，灰指甲就没有了，本身的元气有这样厉害。所以这样下来，身体就越来越健康了。“辟却众阴邪，然后立正阳”，身体上的阴气，病的现象都赶跑了，老化现象也消'退了。

"慧可大师在四十岁时遇到菩提达摩，得法之后，就隐遁了四十年，因为当时菩提流支和光统律师这一党，专与达摩祖师的弟子作对，甚至见到就想要杀。菩提达摩都被他们用毒药毒死，又何况他的徒弟呢！慧可大师因接受他师父的教导，故隐遁起来，躲避这些人再来为难。等到慧可大师八十岁时，他开始弘扬佛法，大兴教化。遂遇到三祖僧璨大师，付法之后，吩咐他好好保护衣钵作为证据，并应隐遁，以避免人们之嫉妒及迫害。

慧可大师在这时候假装疯癫，但见到有缘的众生，他就予以度化。因为与众生有缘，所以有很多人相信他。可是菩提流支的党徒，还是嫉妒障碍，就去官府那儿诬告慧可大师，说他是个妖怪，迷惑众人来崇拜他。当时皇帝就相信，便下了一道圣旨 f 命令当地官府，将慧可大师捉起来审问他说：「你到底是人，还是妖怪？」慧可大师答说：「我是妖怪。」审判官一听他这样讲，知道他是受了冤枉，说：「你讲清楚，你到底是个什么？」慧可大师说：「我真的是个妖怪。」因国法是不许妖怪惑世的，于是就奏明皇帝，将他问斩，即斩首示众。这世界有没有真理啊！他身为第二代祖师，而官府说他是妖精。

慧可大师就落泪告诉他的徒众说：「我应该受此果报的。」二祖的脾气很大，他什么也不怕，若他怕死，那他也不会承认他是个妖怪。他感到悲伤的是佛法于他在世时，还未能广被了解。他说佛法到第四祖时，将会落到名相上，有名有相，便着于名相。

哭后，就对刽子手说：「你来杀吧！」刽子手拿刀朝箸头颅就砍，但没有血出，只流出像牛奶似的白浆。你说这未免太神化了，你信就信，不信就算了，这没有理由可讲的。你信，我可以用简单道理来解释。这是人修行到了纯阳体时，他身体所有的血都会变成白色。你说不信，当然你不信啦！你要信，你也成了第二代祖师了。

执行官一见这种情形，就具实奏明皇帝说：「这人真是妖怪，我把他杀了，但没有血流出，只流牛奶似的白浆，但死去的面目和活时一样，这证明真是妖怪。」但皇帝知道他错杀了圣人，因为在印度第二十四祖师子比丘，被人砍了头，不流血只流白浆。这是证明人体纯阳无阴，因为无漏，没有无明，阴都变成阳了。"

三、开悟的人没有一个是塌鼻子的
http://www.douban.com/group/topic/32224610/

四、一个真正的修行人脑袋不可能是塌的
http://www.douban.com/group/topic/32224969/

五、身体到腰部是越来越细，肚子会收进去，小腹越来越充实。
你要看到真正佛菩萨的相，他一定是很端正的。隋唐以前西藏塑的佛菩萨像是对的，一个真正有工夫的人，他的身体到腰部是越来越细，肚子会收进去，小腹越来越充实。不是说这里鼓出一大块就是丹田了，那是肉田，不是丹田。你看一个人肚子大大的，你用两个指头去碰却是松松的。真正修道的人这里是硬实的，并不用力，元气是充满的，当然也不能太瘦。
有些人打坐或打拳，肚子变得大大的，打坐又弯腰，以为是工夫，我叫这个是虾米包西瓜。有些画上的神仙是那样，因为画家是外行。所以到了中黄神室充满，腰围一定细了，不管你怎么胖，这是必然的。

六、皮肤变了，整个人都变得细嫩有光彩，由里面发亮光。
“黄中渐通理”，这个气养到最后得定了，“润泽达肌肤”，皮肤变了，整个人都变得细嫩有光彩，由里面发亮光。大致说来，肌肤外表发亮，归功于上文的养气，但还是外表的。
这个时候“骨弱可卷，肉滑若饴”，一个人修道到了这步工夫，你的肉体就变了，这个骨头软得好像面粉一样，软得不得了，可以卷起来；皮肤光滑得同婴儿一样。“饴”就是麦芽糖，皮肉像饴糖一样的光滑。这还没有到神仙，是成神仙的第一步。学佛的人得初禅、二禅时，就到了这个境界。到了这个地步不用进美容院，就很漂亮了。

七、神仙是面如冠玉
如果打坐的姿势不标准，入定是不可能的！这叫法则。有人画的神仙，老僧入定都是弯腰驼背，又说神仙满脸红光，都不对。所以说神仙是面如冠玉，冠玉是以前帽子上面有块方方的白玉，羊脂白玉，滋润漂亮。这个时候到中黄了，说中黄这个境界叫做神室，心之下肚脐之上。

八、无论男女, 完成百日筑基后, 中脉就通了, 具备十种境界
http://www.douban.com/group/topic/31868396/

其实, 完成百日筑基, 中脉就会打开, 眼睛变为蓝色
这就是道家所谓: 碧眼方瞳是神仙
所以, 也是真正的仙女
每天打坐两个半小时, 等于百千万亿年的进化和发展
http://www.douban.com/group/topic/17703227/
要学会打坐数呼吸
http://www.douban.com/group/topic/32304269/
百日筑基
http://www.douban.com/group/topic/31805467/